

MOODULI RAKENDUSKAVA

Sihtrühm: Matkajuht 4. taseme kutsehariduse taotlejad

Õppevorm: mittestatsionaarne

Moodul nr 17	<i>Suusamatkad</i>		<i>Mooduli maht 2 EKAPit</i>						
Mooduli vastutaja	Erle Tüür								
Mooduli õpetajad	Eveli Habakuk								
Mooduli eesmärk	Õppija omandab oskused ja teadmised suusamatkade ettevalmistamiseks ja turvaliseks läbiviimiseks.								
Nõuded mooduli alustamiseks	Nõuded puuduvad								
Nõuded mooduli lõpetamiseks	Moodul hinnatakse mitteeristavalt. Moodul on arvestatud, kui õpilane on läbinud suusamatka.								
Õpiväljundid (ÕV)	1) Mõistab suusamatkade ettevalmistamise eripärasid, lähtudes ilmastikust ja sihtrühmast:		<ul style="list-style-type: none"> • Mõistab suusamatkaga kaasnevaid ohte • Planeerib suusamatka varustuse • Teab talvise toidu valmistamise eripärasid 						
	2) Mõistab erinevate loodussituatsioonide mõju matkamise tehnikale:		<ul style="list-style-type: none"> • Valib õige liikumistehnika ja –taktika erinevatel maastikel ja lumeoludes • Mõistab retkel saadava koormuse muutlikkust seoses ilma- ja lumeoludega 						
	3) Valib suusavarustust ning teab, kuidas seda hooldada:		<ul style="list-style-type: none"> • Teab erinevate suuskade ja klambrite eeliseid ja puudusi • Demonstreerib suuskade ettevalmistamist ja hooldamist 						
Mooduli maht kokku 52 tundi: sellest 10 tundi on kontaktõpe ja 42 tundi on iseseisvat tööd									
Teemad, alateemad	K	IT		P	ÕV	Õppemeetodid	Hindamine		Hindekriteeriumid

			L ¹		nr			Hindamis- meetodid	Lävend (3 või arvestatud)	4	5
Suusamatkad	10	42	0	0							
1) Suusamatkade ettevalmistamine	2	10	0	0	1	Loeng, seminar	mitteeristav	Suusamatka analüüs	Õpilane on osalenud suusamatkal ja analüüsinud seda ette antud juhendi alusel.		
2) Erinevate loodussituatsioonide mõju matkamise tehnikale	6	22	0	0	2	Matk vahelduval maastikul	mitteeristav				
3) Suusavarustuse valimine ja hooldamine	2	10	0	0	3	Praktikum	mitteeristav				

Soovitav kirjandus

Gross, H. (2003). Õpime suusatama. Tallinn: Büronet.

Kirvesniemi, H. (2009). [Hea suusaõpik](#). Tallinn: Tänapäev

Ruponen, T., Anttila, S. (2009). [Kogu tööde suusatamisest](#). Tallinn: Meedium OÜ.

¹ K-kontaktõpe; IT-iseseisev töö; L-kontaktõppesest lõimitud õpe; P-ettevõttepraktika